



La paura del decadimento fisico e il rinforzo muscolare negli anziani: piccoli accorgimenti quotidiani

Dott.ssa Debora Nogara

Psicologa Clinica Psicoterapeuta

Esperta in Psicologia Giuridica e Psicotraumatologia

Il ciclo di vita

Prima infanzia 0-2 anni

Periodo prescolastico 2-6 anni

Infanzia: 6-12 anni

Adolescenza: 12-18 anni

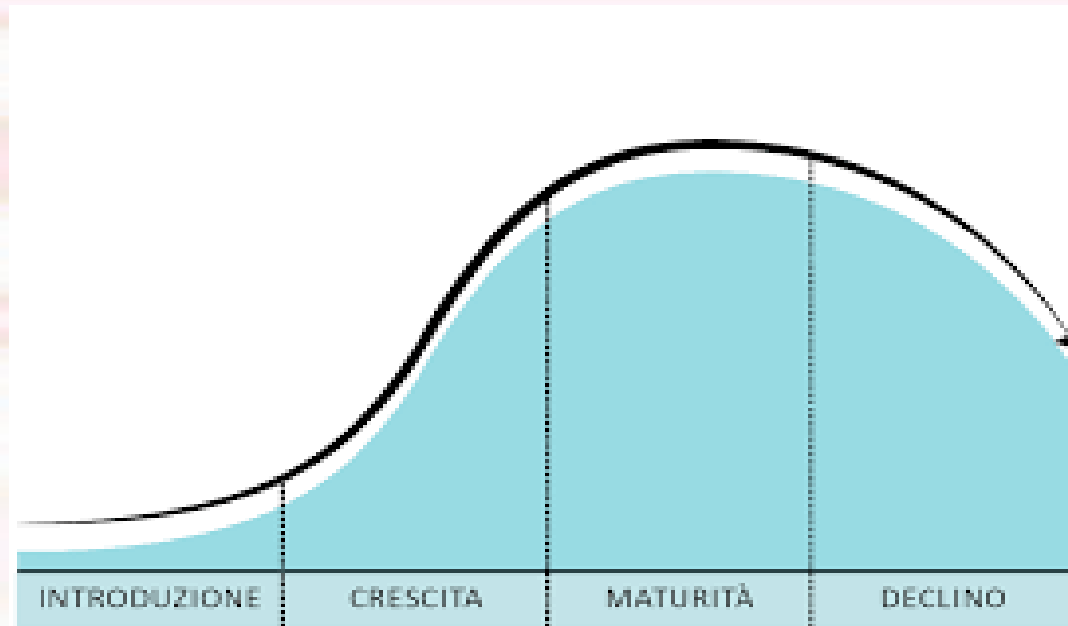
Prima età adulta: 18-40 anni

Età adulta media: 40-60 anni

Età adulta avanzata: 60-75 anni

Tarda età adulta: oltre i 75 anni ... (anziani giovani o anziani anziani?)

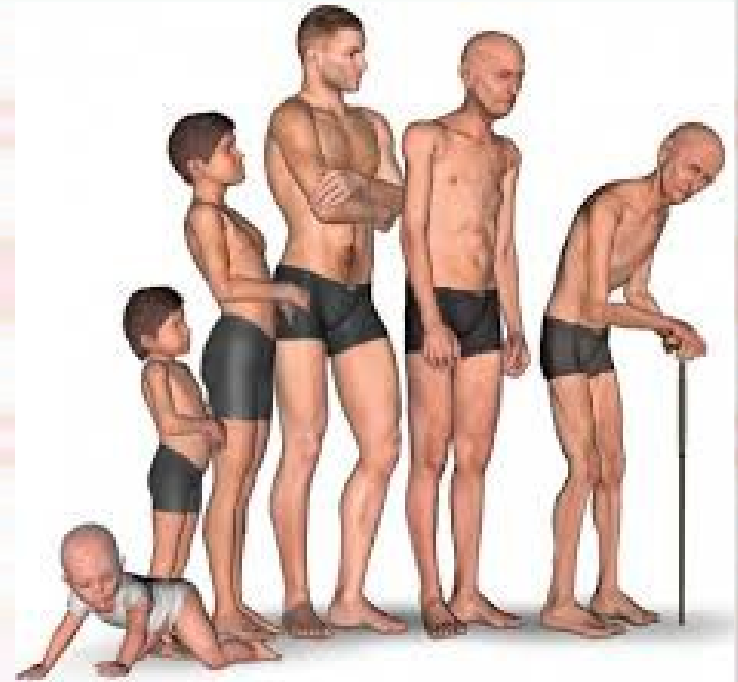
Quando la curva inizia a calare....primi segnali



- ◆ affievolirsi delle capacità percettive
- ◆ apprendimento e memorizzazione verbale ridotti
- ◆ ridotta capacità della MBT
- ◆ difficoltà nell'utilizzo di strategie
- ◆ ridotta rapidità di utilizzo delle informazioni
- ◆ riduzione dei tempi di reazione e di risposta

Fattori protettivi del processo di invecchiamento:

- ◆ assenza di malattie
- ◆ stimolazione ed esercizio mentale
- ◆ inserimento nel contesto sociale
- ◆ livello di istruzione e tipo di professione



Fattori predisponenti

- ◆ perdite affettive
- ◆ depressione e stress emotivi
- ◆ malattie e mancanza di autonomia fisica
- ◆ mancanza di sostegno sociale

La percezione „psicologica“ del decadimento fisico

- ◆ Mancanza di riconoscimento fisico corporeo (immagine riflessa discordante)
- ◆ L'idea di invincibilità
- ◆ Il desiderio di non rinunciare a nulla
- ◆ La paura di un corpo „fuori controllo“



Il corpo non risponde ai „comandi“



La Fobia



„Fobia

- Dal fr. phobie, che è dal gr. phóbos 'timore, paura'
 - Definizione
 - 1 (psicol.) paura o repulsione morbosa per determinati oggetti o situazioni
 - 2 (fam.) forte avversione; antipatia.

Basofobia

- ◆ Colpisce circa il 35% della popolazione e si tratta nello specifico di una **paura persistente (anche ingiustificata), di cadere mentre si cammina, la paura di non avere stabilità nel rimanere in piedi.**
- ◆ Parliamo nello specifico di una fobia legata all'incapacità di restare in piedi, di rimanere in equilibrio oppure del semplice camminare.
- ◆ E' una paura che tocca spesso gli individui che hanno subito una frattura, hanno qualche osso rotto, oppure hanno difficoltà nella deambulazione a causa delle gambe.

Per una persona anziana, la **paura di cadere** aumenta le probabilità di cadute effettive, anche quando il pericolo non è realmente fondato.

Un terzo degli anziani ha paura di cadere, anche senza storie di cadute precedenti.

In chi ha avuto almeno una caduta, la percentuale raddoppia, e si può sviluppare un sdr ansioso depressiva che porta ad una marcata autolimitazione funzionale (non uscire di casa, non svolgere attività fisiche e ricreative, trascurarsi nell'igiene)

La „**PAURA**“ è:

- ◆ una manifestazione molto comune;
- ◆ compare in ogni persona;
- ◆ una risposta di stress ad una situazione;
- ◆ risposta ad una minaccia.

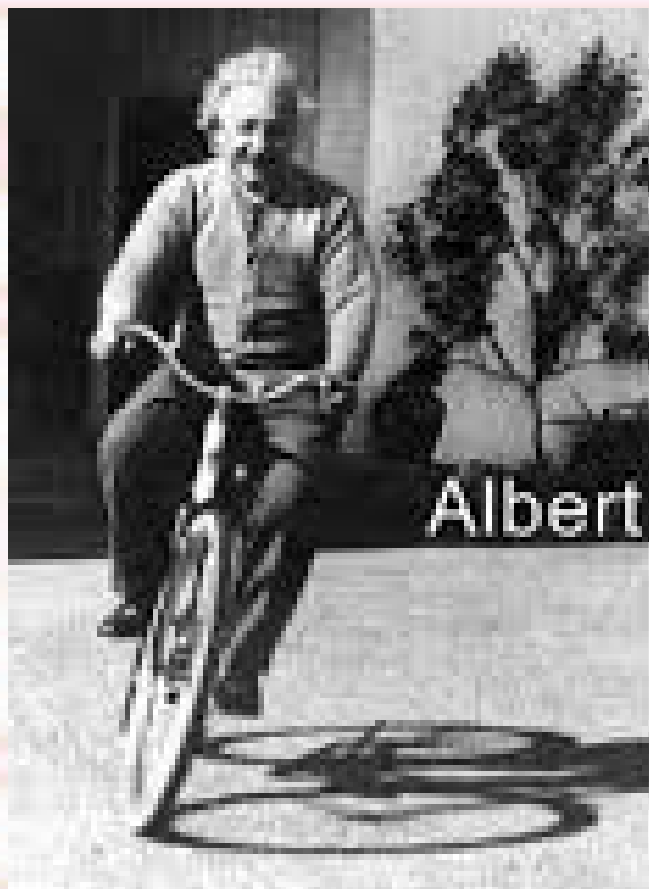
Uno stimolo (esterno o interno) valutato cognitivamente come minaccioso innesca una reazione finalizzata alla conservazione dell'incolumità fisica o della vita (ATTACCO o FUGA).

Nel caso della **Basofobia** la „paura“ porta ad una FUGA (evitamento della situazione pericolosa).

Le conseguenze psicologiche delle cadute

Un'altra complicazione è la **sindrome ansiosa post caduta**, in cui un individuo riduce movimento e attività in modo eccessivamente cauto, proprio per paura di cadere.

Ciò contribuisce a ridurre la forza muscolare, favorendo una deambulazione anormale e, a lungo andare, un ulteriore aumento del rischio di cadere. Inoltre la caduta, soprattutto se l'evento si ripete, riduce la propria autostima, per cui a volte l'anziano omette di raccontare quanto accaduto per vergogna.



Albert Einstein

La vita è come andare in
bicicletta. Per mantenere
l'equilibrio devi muoverti.

*Life is like riding a bicycle. To keep
your balance you must keep moving.*

www.aforismario.it